

[jalan menuju Nibbana](#)

PENDAHULUAN

Dalam ajaran agama Buddha, terdapat ajaran tentang Panca Saddha, yang disebut juga Sradha. Yang dimaksud Panca Saddha atau Panca Sradha yaitu lima keyakinan. Lima keyakinan tersebut adalah keyakinan terhadap Sanghyang Adhi Buddha, keyakinan terhadap para Boddhisatva dan para Buddha, keyakinan terhadap hukum-hukum kesunyataan, keyakinan terhadap kitab suci, keyakinan terhadap Nibbana.

Menurut Buddha, kehidupan ini adalah penderitaan. Penderitaan yang dialami manusia berasal dari tanha. Maka dari itu, manusia harus melenyapkannya. Untuk melenyapkan penderitaan, manusia harus melaksanakan beberapa jalan, yaitu sering disebut jalan tengah atau jalan menuju Nibbana. Dan Nibbana merupakan tujuan akhir dari kehidupan manusia. Berikut akan membahas tentang saddha yang ke lima, yaitu Nibbana.

PEMBAHASAN

A. Pengertian jalan menuju Nibbana

Jalan menuju ke Nibbana adalah jalan tengah (*Majjima Patipada*) yang menghindari ekstrim penyiksaan diri yang melemahkan kecerdasan dan ekstrim pengumbaran nafsu yang menghalangi kemajuan moral.^{1[1]} Bodhisatva pangeran Siddharta Gotama, melalui pengalaman-pengalamannya sendiri telah menemukan jalan tengah yang telah menghasilkan pandangan dan pengetahuan yang membawa beliau ke keterangan. Pengertian benar, kesadaran Agung dan Nibbana. Pada hakekatnya seluruh ajaran YMS Buddha Gotama, dengan yang disiarkan nya sendiri untuk 45 tahun lamanya, dalam satu dan lain cara ada hubungannya dengan jalan ini.^{2[2]} Hal ini dilakukan oleh Buddha Gotama dan beliau hanya tidur satu jam setiap harinya. Selama 45 tahun menyampaikan Dhamma kepada setiap orang dengan penuh rasa kasih sayang. Setiap pagi beliau melihat sekeliling alam, memberikan berkah cinta kasih dan kasih sayang yang sempurna; membawa kebahagiaan dan membimbing berjuta-juta umat manusia untuk maju menuju pembebasan mutlak ialah Nibbana.^{3[3]} Beliau telah menerangkan dalam berbagai cara, dengan memakai aneka perkataan kepada bermacam-macam orang, sesuai dengan tingkatan pengetahuan masing-masing dan kesanggupan mereka untuk mengerti dalam mengikuti beliau. Sari dari ribuan sutta dalam kitab suci agama buddha adalah mengenai delapan ruas jalan utama. Jalan tengah adalah jalan yang menuju lenyapnya penderitaan. Ada delapan jalan dalam melakukan jalan tengah ini.^{4[4]} Jalan tengah disebut juga jalan utama.^{5[5]} Buddha pun mengetahui bahwa tidak semua manusia memiliki kemampuan yang sama untuk seketika mencapai kematangan spiritual. Jadi ia menjelaskan secara rinci Jalan Mulia Berfaktor delapan untuk

1[1] Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, (Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama), 1992, h. 191

2[2] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 136

3[3] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 12

4[4] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 136

5[5] Diputhera, Oka, *Pedoman Penerangan Agama Buddha*, (Jakarta: Yayasan Sariputra Sadono), 1977, h. 62

perkembangan bertahap cara hidup spiritual dalam cara yang praktis. Ia tahu bahwa tidak semua orang dapat menjadi sempurna dalam satu kehidupan. Ia berkata bahwa sila, samadhi, panna harus dan dapat dikembangkan dalam banyak masa kehidupan dengan usaha yang tekun. Jalan ini akhirnya menuju pada pencapaian kedamaian tertinggi dimana tiada lagi duka.^{6[6]}

B. Jalan untuk mencapai Nibbana

Ada delapan jalan (cara) untuk mencapai Nibbana. Delapan ruas jalan utama dan jalan tengah itu lazim disebut tiga golongan yang lebih besar, yaitu:

1. **Sila** artinya Tata hidup yang susila dan beradab^{7[7]}, meliputi:

a. Ucapan Benar (Samma Vacca)^{8[8]}

Ucapan benar meliputi hormat akan kebenaran dan hormat akan kesejahteraan orang lain. Hal ini berarti menghindari berdusta, memfitnah, berkata kasar, dan beromong kosong. Kita sering menganggap remeh kekuatan ucapan dan cenderung kurang mengendalikan ucapan kita. Tapi kita semua pernah terluka oleh kata-kata seseorang pada suatu waktu dalam hidup kita, dan juga pernah tersemangati oleh kata-kata orang lain. Kata-kata kasar dapat melukai lebih dalam daripada senjata, sedangkan kata-kata halus dapat mengubah hati dan pikiran penjahat yang paling keji. Jadi untuk mengembangkan suatu masyarakat yang harmonis, kita harus mengendalikan, membudayakan, dan menggunakan ucapan kita secara positif. Kita mengucapkan kata-kata yang penuh kebenaran, membawa harmoni, baik, dan penuh makna. Buddha pernah berkata, “Ucapan yang menyenangkan itu manis bagai madu, ucapan yang penuh kebenaran itu indah bagai bunga, dan ucapan yang salah itu tidak berguna seperti sampah”.^{9[9]}

Syarat-syarat Ucapan benar:

- Kata-kata itu benar
- Kata-kata itu beralasan
- Kata-kata itu berfaedah
- Kata-kata itu tepat pada waktunya

Ucapan benar duniawi (lokiya samma vaca), yaitu:

- Menghindari kedustaan
- Menghindari pergunjungan
- Menghindari kata-kata kasar/kotor
- Menghindari omong kosong

Ucapan benar luhur (lokuttara samma vaca), yaitu Tidak melakukan empat jenis ucapan salah.

^{6[6]} Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, (Kuala Lumpur:Ehipassiko Foundation), 2012, h.

^{7[7]} Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 136

^{8[8]} Wikipedia, *Nirwana*, diakses pada 11 maret 2013, dari file:///BUDHISME/nibbana%20wiki.htm.

^{9[9]} Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 121

Hubungan dengan ruas jalan lain, yaitu:

- Pandangan terang: menyelami ucapan salah sebagai salah dan ucapan benar sebagai benar
- Daya upaya benar: berdaya upaya mengatasi ucapan salah dan membina ucapan benar
- Perhatian benar: mengatasi ucapan salah dengan pikiran sadar serta memiliki ucapan benar dengan pikiran sadar.10[10]

b. Perbuatan Benar (Samma kammanta)11[11]

Perbuatan benar melibatkan rasa hormat pada kehidupan, hormat pada kepemilikan, dan hormat pada hubungan pribadi. Hal ini berkaitan dengan tiga prinsip pertama dari Lima sila yang harus dijalani oleh setiap umat Buddha, yaitu pantang: membunuh, mencuri, dan beresusila. Hidup itu bernilai bagi semua makhluk, semua gentar pada hukuman, semua takut akan kematian, dan menghargai kehidupan. Karena itu sebaiknya kita menjauhkan diri dari mengambil kehidupan yang kita sendiri tidak dapat berikan dan kita sebaiknya tidak menyakiti makhluk lainnya. Hormat pada kepemilikan berarti bahwa kita sebaiknya tidak mengambil apa yang tidak diberikan dengan mencuri, menipu, atau memaksa. Hormat pada hubungan pribadi berarti bahwa kita sebaiknya tidak melakukan perilaku seksual yang menyimpang, yang mana hal ini penting untuk memelihara kehormatan dan kepercayaan orang yang kita cintai serta membuat masyarakat yang lebih baik untuk ditinggali.12[12]

Untuk perbuatan benar duniawi, yaitu:

- Menghindari pembunuhan
- Menghindari pencurian
- Menghindari perzinahan

Untuk perbuatan benar luhur, yaitu: Tidak melakukan tiga perbuatan salah, dan berhubungan dengan jalan suci.

Hubungan dengan ruas jalan:

- Pandangan benar: menyelami perbuatan salah sebagai salah dan perbuatan benar sebagai benar
- Daya upaya benar: berdaya upaya untuk mengatasi perbuatan salah dan membina perbuatan benar
- Perhatian benar: mengatasi perbuatan salah dengan pikiran sadar serta memiliki perbuatan benar dengan pikiran benar.13[13]

c. Penghidupan atau Mata Pencaharian Benar (Samma ajiva)14[14]

Penghidupan benar adalah faktor sikap moral mengenai bagaimana kita mencari nafkah dalam masyarakat. Hal ini merupakan sambungan dari kedua faktor lainnya, perkataan benar dan perbuatan benar. Penghidupan benar berarti kita sebaiknya mencari nafkah tanpa melanggar prinsip-prinsip sikap moral ini. Umat Buddha tidak dianjurkan untuk terlibat dalam lima jenis mata pencaharian ini: perdagangan makhluk, perdagangan senjata, perdagangan daging yang menyebabkan pembinasaaan hewan, perdagangan minuman keras, dan narkoba, serta perdagangan racun. Sebagian orang mungkin berkata bahwa mereka harus melakukan pekerjaan semacam itu untuk hidup mereka dan, karenanya,

10[10] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 119

11[11] Wikipedia, *Nirwana*, diakses pada 11 maret 2013, dari file:///BUDHISME/nibbana%20wiki.htm.

12[12] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 122

13[13] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 120

14[14] Wikipedia, *Nirwana*, diakses pada 11 maret 2013, dari file:///BUDHISME/nibbana%20wiki.htm.

mereka tidak bisa dipersalahkan. Tetapi argumen ini sama sekali tidak berdasar. Jika hal ini sah, maka pencuri, pembunuh, bandit, penjahat keji, penyelundup, dan penipu juga bisa berkilah dengan mudah bahwa mereka juga melakukan perbuatan keliru itu demi penghidupan mereka dan karenanya, tidak ada yang salah dengan cara hidup mereka.

Sebagian orang percaya bahwa memancing dan berburu binatang untuk kesenangan dan membantai binatang untuk makanan tidak melawan prinsip-prinsip Buddhis. Ini adalah kesalahpahaman lain yang muncul karena kurangnya pengetahuan tentang Dhamma. Semua ini bukanlah tindakan yang layak dan mendatangkan penderitaan bagi makhluk lain. Tetapi dari semua perbuatan ini, orang yang paling jahat adalah orang yang melakukan tindakan buruk demi kesenangan semata. Mempertahankan kehidupan melalui jalan yang salah tidaklah sesuai dengan ajaran Buddha. Buddha pernah berkata, “Barang siapa hidup seratus tahun kurang bermoral, tidak kokoh, lebih baik hidup satu hari bermoral luhur, bermedirasi.” (*Dhammapada 110*). Lebih baik mati sebagai orang yang beradab dan terhormat daripada hidup sebagai orang jahat.15[15]

Seorang Bhikhu diharapkan untuk menjalankan empat jenis kesusilaan yang lebih tinggi, yaitu:

1. Patimokkha sila - Tata tertib moral yang mendasar.
2. Indriyasamavara Sila – kesusilaan berkenaan dengan pengendalian indria
3. Ajivaparisuddhi Sila – Kesusilaan berkenaan dengan kesucian kehidupan
4. Paccayasannissita Sila – Kesusilaan berkenaan dengan penggunaan keperluan-keperluan hidup.

Empat jenis kesusilaan ini secara bersamaan disebut *Sila Visuddhi* (kesucian kebajikan), yang pertama dari tujuh tingkatan kesucian menuju jalan ke Nibbana.16[16]

Adapun tingkatan-tingkatan kesucian ada tujuh, yaitu:

1. Kesucian kemoralan (silavisuddhi)
2. Kesucian pikiran (cittavisuddhi)
3. Kesucian Pandangan (ditthivisuddhi)
4. Kesucian pandangan terang yang mengatasi keragu-raguan (kankha-vitaranavisuddhi)
5. Kesucian pandangan terang yang menyadari apa yang merupakan Sang Jalan dan apa yang bukan (maggamagga-ñānadassanavisuddhi)
6. Kesucian pandangan terang yang mengetahui cara praktek (patipada-ñānadassanavisuddhi)
7. Kesucian pandangan terang (ñānadassanavisuddhi).17[17]

Ketika seseorang memasuki persaudaraan Sangha dan menerima penghabisan yang lebih tinggi (Upasampada), ia disebut seorang Bhikhu. Tidak ada kata yang cukup tepat untuk menjelaskan arti istilah Pali Bhikhu. “Pertapa yang meminta” dapat diusulkan sebagai terjemahan yang agak mendekati, tidak dalam arti orang yang meminta tapi dalam arti orang yang hidup dari persembahan.

Tidak ada sumpah bagi seorang Bhikhu. Atas kehendak sendiri ia menjadi Bhikhu dalam rangka menjalankan kehidupan suci selama ia suka. Ia bebas untuk meninggalkan persaudaraan Sangha kapan saja.

15[15] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 122-123

16[16] Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, h. 191-196

17[17] Forum Wihara, *Tingkat-Tingkat Kesucian*, diakses pada 22 mei 2013, dari <http://www.wihara.com/forum/ruang-dharma/13302-anusaya-methunasanyoga-vinnanathiti-visuddhi.html>

Seorang Bhikhu terikat untuk melaksanakan 220 aturan, diluar beberapa aturan kecil lainnya. Empat aturan utama yang berhubungan dengan kehidupan selibat yang sempurna, pencurian, pembunuhan, dan pengakuan palsu terhadap kekuatan spiritual yang tinggi, harus dilaksanakan dengan ketat. Jika ia melanggar salah satu diantaranya, ia terkalahkan (parajika) dan secara langsung berakhir kehidupan seorang Bhikhu. Jika ia menghendaki, ia dapat memasuki persaudaraan Sangha lagi dan tetap sebagai seorang Samapera (pemula). Dalam hal aturan lain yang dilanggarnya, ia harus memperbaiki sesuai dengan bobot kesalahannya.

Diantara ciri-ciri seorang Bhikhu yang menonjol adalah kesucian kehidupan selibat yang sempurna, kemiskinan dengan suka rela, kerendahan hati, kesederhanaan, pengabdian yang tulus, kasih sayang dan kedamaian.

Kehidupan seorang Bhikhu atau dengan kata lain, penglepasan dari kesenangan-kesenangan duniawi dan ambisi, hanyalah satu sarana efektif untuk mencapai Nibbana, tetapi bukanlah suatu tujuan akhir.^{18[18]}

Kejujuran, dapat dipercaya dan kelurusan juga merupakan ciri-ciri seorang dengan pengertian benar. Orang semacam itu berusaha untuk tidak melakukan segala bentuk pencurian, baik dalam bentuk terselubung atau nyata.^{19[19]}

Untuk mata pencaharian duniawi, orang harus menghindari pencaharian salah dan melaksanakan mata pencaharian benar, yaitu:

- Penipuan
- Ketidak setiaan
- Penujuman
- Kecurangan
- Memungut bunga yang tinggi (praktek lintah darat).

Harus menghindari lima macam perdagangan:

- Perdagangan alat-alat senjata
- Berdagang makhluk hidup
- Berdagang daging atau segala sesuatu yang berasal dari penganiayaan makhluk-makhluk hidup
- Berdagang minuman yang memabukkan, yang bisa menimbulkan ketagihan
- Berdagang racun.

Untuk mata pencaharian benar luhur:

Tidak melaksanakan mata pencaharian yang salah, dan berhubungan dengan jalan suci.

Hubungan dengan ruas jalan:

- Pandangan benar: menyelami mata pencaharian salah sebagai salah, dan mata pencaharian benar sebagai benar
- Daya upaya benar: berdaya upaya untuk mengatasi pencaharian salah dan membina mata pencaharian benar

^{18[18]} Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, h. 191-196

^{19[19]} Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, h. 195

➤ Perhatian benar: mengatasi pencaharian salah dengan pikiran sadar serta memiliki mata pencaharian benar dengan pikiran sadar.²⁰[20]

2. **Samadhi** artinya Pembinaan diri/ mental²¹[21], meliputi:

a. Usaha/Daya Upaya Benar (*Samma vayama*)

Pengupayaan benar berarti bahwa kita mengembangkan suatu niat positif dan antusias dalam hal-hal yang kita lakukan, baik dalam karier, studi, atau praktik Dhamma kita. Dengan semangat terus menerus dan tekad yang ceria semacam itu, kita akan sukses dalam hal-hal yang kita lakukan. Ada empat aspek pengupayaan benar, dua aspek mengenai keburukan dan dua lainnya mengenai kebaikan. Pertama, adalah upaya untuk menolak keburukan yang telah muncul; kedua, upaya untuk mencegah munculnya keburukan; Ketiga, upaya untuk mengembangkan kebaikan yang belum muncul; keempat, upaya untuk memelihara kebaikan yang telah muncul. Dengan menerapkan pengupayaan benar dalam hidup kita, kita dapat mengurangi dan akhirnya menghapuskan keadaan batin yang buruk serta meningkatkan dan memantapkan batin yang sehat sebagai hal yang alamiah.²²[22]

Pelaksanaan daya upaya benar, adalah:

- Mencegah munculnya unsur-unsur jahat dan tidak baik di dalam batin dengan sekuat tenaga
- Berdaya upaya dengan sekuat tenaga untuk memusnahkan unsur jahat dan tidak baik di dalam batin
- Berdaya upaya untuk membangkitkan unsur baik dan sehat di dalam batin
- Berdaya keras untuk mempernyata, memperbanyak, memupuk, mengembangkan, menyelesaikan unsur-unsur baik dan sehat.²³[23]

b. Perhatian Benar (*Samma sati*)²⁴[24] atau ada juga yang menyebut dengan penyadaran benar²⁵[25]

Pengupayaan benar berhubungan erat dengan penyadaran benar. Praktik penyadaran adalah penting dalam ajaran Buddha. Buddha berkata bahwa penyadaran penuh adalah jalan untuk merealisasi akhir duka. Penyadaran dapat dikembangkan dengan selalu menyadari empat aspek khusus. Aspek itu adalah penerapan penyadaran terhadap tubuh (postur tubuh, bernapas, dan sebagainya), perasaan (menyenangkan, tak menyenangkan, atau netral), pikiran (tamak, marah, buyar, terkelabui atau tidak), dan fenomena (rintangan batin, empat kebenaran mulia, faktor pencerahan, dan sebagainya). Penyadaran itu penting bahkan dalam kita sehari-hari, tatkala kita bertindak dengan penuh penyadaran akan perbuatan, perasaan, pikiran, dan kesekitaran kita. Batin sebaiknya senantiasa jernih dan penuh perhatian, alih-alih kabur dan terpecah.²⁶[26]

Perhatian benar ini merupakan kunci delapan ruas jalan utama, ini terdiri dari latihan-latihan Vipassana Bhavana (meditasi pandangan terang) yang dapat menghasilkan penembusan kesunyatan yang diperolehnya tingkat-tingkat kesucian, latihan itu secara singkat terdiri dari:

1. Perenungan terhadap tubuh (Kayanupassana)

a. Perenungan terhadap pernapasan

²⁰[20] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 120-121

²¹[21] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 136

²²[22] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 123-124

²³[23] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 121

²⁴[24] Wikipedia, *Nirwana*, diakses pada 11 maret 2013, dari file:///BUDHISME/nibbana%20wiki.htm.

²⁵[25] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 119

²⁶[26] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 124

- b. Perenungan terhadap gerak-gerik tubuh
- c. Perenungan terhadap isi tubuh
- d. Perenungan terhadap empat unsur yang merupakan rupakkhanda (unsur padat, cair, panas, gerak)
- e. Perenungan terhadap muncul dan lenyapnya tubuh.

Tiap-tiap pernapasan dilakukan dengan sadar.

- 2. Perenungan terhadap perasaan (Vedananupassana), ialah setiap perasaan disadari dengan seksama, demikianpun muncul lenyapnya perasaan itu.
- 3. Perenungan terhadap perasaan (Cittanupassana)
 - a. Menyadari adanya ketamakan, kebencian, dan kebodohan dalam kesadaran.
 - b. Menyadari bebasnya kesadaran dari ketamakan, kebencian, dan kebodohan.
 - c. Menyadari muncul lenyapnya kesadaran.
- 4. Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran (Dhammanupassana)
 - a. Menyadari muncul-lenyapnya kekotoran batin yang merintangki kemajuan samadhi
 - b. Menyadari muncul lenyapnya kelima khandha
 - c. Menyadari muncul lenyapnya belenggu-belenggu yang berhubungan dengan enam landasan indriya (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin)
 - d. Merenungkan empat kasunyatan.

Hasil dari perenungan ini, ialah ditembusnya anatta dan empat kasunyatan, dengan demikian diperolehnya Tingkat Kesucian.²⁷[27]

- c. Konsentrasi atau Meditasi Benar (*Samma samadhi*)²⁸[28], atau dapat disebut dengan pengheningan benar.²⁹[29]

Sementara penyadaran benar mengarahkan perhatian kita pada tubuh, perasaan, pikiran, atau obyek mental kita, atau peka terhadap orang lain, dengan kata lain, menaruh perhatian pada sesuatu yang kita pilih, pengheningan benar adalah penerapan sinambung perhatian itu pada suatu obyek tanpa terpecahnya pikiran. Pengheningan adalah praktik mengembangkan pemusatan pikiran pada satu objek tunggal, baik fisik maupun mental. Pikiran terserap total pada objek tanpa terpecah, goyang, cemas, atau bingung. Melalui latihan dibawah bimbingan guru yang berpengalaman, pengheningan benar membawa dua manfaat. Pertama, hal ini menuju pada kesejahteraan mental dan fisik, kenyamanan, kegembiraan, ketenangan. Kedua, hal ini mengubah batin menjadi mampu melihat sesuatu sebagaimana adanya, dan menyiapkan batin untuk mencapai kebijaksanaan.³⁰[30]

Samadhi bisa diartikan dengan konsentrasi atau kontemplasi.³¹[31] Yang dimaksud meditasi (*samadhi*) adalah terpusatnya batin pada satu titik, yaitu batin atau perhatian yang terpusat pada satu benda khusus atau suatu paham sampai semua pikiran-pikiran yang berhamburan dihentikan.³²[32]

²⁷[27] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 121-122

²⁸[28] Wikipedia, *Nirwana*, diakses pada 11 maret 2013, dari file:///BUDHISME/nibbana%20wiki.htm.

²⁹[29] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 119

³⁰[30] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 124-125

³¹[31] Ali, Matius, *Filsafat India*, (Tangerang: Sanggar Luxor), 2010, cet. 1, h. 170

³²[32] Vajirananavarorasa, prince, *Dhamma Vibhaga*, h. 21

Sedangkan menurut Matius Ali, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan *samadhi* atau pembersihan pikiran adalah mengenai seluruh pengendalian dan perkembangan dari pikiran serta kekuatan batin, yang dalam bahasa pali disebut *bhavana*.

Secara etimologis, kata *samadhi* berarti: penempatan yang kuat bersama dan di dalam sutta-sutta dijelaskan sebagai: keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu objek (*citta ekaggata*= pemusatan pikiran). Jika ditinjau dalam arti yang luas, *samadhi* berarti suatu tingkat tertentu dari pemusatan pikiran, yang bersatu dan tak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kesadaran.³³[33]

Dalam referensi lain, *samadhi* diartikan sebagai tehnik meditasi untuk menenangkan pikiran gangguan emosi dan pengalihan mental dengan melekatkan kuat-kuat pada objek tunggal perhatian dan kesadaran menjaganya sampai pikiran benar-benar menyerap dalam pre okupasi tunggal menyingkirkan hal lain, dan seluruhnya menyatu dalam keadaan kesadaran yang sederhana dan bersatu. Keadaan tenang, hening, dan konsentrasi disebut *samadhi*.³⁴[34]

Harus dipahami bahwa hening dan kesunyian ada dalam diri kita. Jika pikiran kita tidak tenang, bahkan hutan yang sunyi pun tidak akan menjadi cocok. Tetapi jika kita tenang, bahkan jantung kota yang ramai bisa menjadi cocok. Suasana tempat kita hidup berfungsi sebagai pembantu tak langsung untuk menenangkan pikiran kita.³⁵[35]

Samadhi berarti terpusatnya pikiran pada suatu hal. Ia merupakan konsentrasi pikiran pada suatu objek dengan mengeluarkan semua yang lain.³⁶[36]

Samadhi yang benar (*samma samadhi*) adalah bersatu dengan kesadaran dari karma yang baik; sedangkan *samadhi* yang salah (*miccha-samadhi*) adalah bersatu dengan semua kesadaran dari karma yang tidak baik. Bilamana dipergunakan istilah *samadhi*, yang dimaksud adalah *samadhi* yang benar.³⁷[37] *Miccha samadhi* dapat pula terjadi disamping *samma samadhi*. Pada bentuk yang pertama, kekuatan hasilnya dipergunakan untuk kepentingan diri sendiri, apakah untuk keuntungan-keuntungan materi atau untuk tujuan-tujuan yang merugikan. Pada bentuk yang kedua, itu dikembangkan hanya untuk penyucian batin dan sebagai dasar-dasar pencapaian *Jhana* yang kemudian dipergunakan untuk melatih pandangan terang.³⁸[38]

Ada dua macam *samadhi*: *Samatha Bhavana* dan *Vipassana Bhavana*. *Bhavana* artinya menjadi, terbuka, perkembangan. Ada dua macam perkembangan:

- a. Perkembangan ketenangan batin (*Samatha bhavana*) atau konsentrasi (*samadhi bhavana*). Perkembangan pandangan – terang (*Vipassana bhavana*) atau perkembangan –kebijaksanaan (*panna bhavana*). Ketenangan (*samatha*) adalah keadaan pikiran yang tidak dapat digoncangkan, tenang, aman, damai, dan nyata. Ketenangan batin, sebenarnya menurut keterangan *sankhepa vannana*, mendatangkan tiga macam berkah, yakni reinkarnasi yang baik, hidup bahagia, dan kesucian pikiran untuk mencapai pandangan terang (*vipassana*).

33[33] Ali, Matius, *Filsafat India*, h. 170

34[34] Abhijato, Acharm Suchart, *Kenikmatan inderawi adalah menykitkan*, h. 125

35[35] Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, h. 200

36[36] Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, h. 197

37[37] Ali, Matius, *Filsafat India*, 170

38[38] Vajirananavarorasa, prince, *Dhamma Vibhaga*, h. 22

- b. Pandangan-Terang (*vipassana*) adalah nyata pikiran yang seperti kilat menembus ketidak-kekalan, ketidak puasan, dan tidak adanya aku, (*anicca, dukha, anatta*) dari seluruh badan, perasaan, dan bentuk pikiran, yakni: kelima kelompok kehidupan (*khandha*), yang terdiri atas: badan jasmani (*rupa khandha*), perasaan (*vedana*), pencerapan (*sanna*), bentuk-bentuk pikiran (*sankhara*) dan kelompok kesadaran (*vinnana khandha*).

Pemusatan pikiran, sebenarnya merupakan dasar penting untuk menuju tingkat awal pandangan terang, dengan membebaskan pikiran dari kotoran-kotoran dan rintangan batin; tapi pandangan terang adalah yang langsung membawa ke salah satu tingkat kesucian. Pandangan terang, jika sudah timbul, terusirlah kegelapan dari kebodohan (*avijja*) dan terbitlah cahaya kebijaksanaan (*panna*).^{39[39]}

Konsentrasi benar adalah diiringi dengan pikiran benar, daya upaya benar, perhatian benar. Samadhi ini disebut Jhana, bertujuan untuk mencapai konsentrasi pikiran, dan ketenangan.

Jhana tingkat 1

Keadaan batin terdiri dari lima corak, yaitu:

1. Usaha untuk memegang objek (*vittaka*)
2. Pikiran telah berhasil memegang objek dengan kuat (*vicara*)
3. Kegiuuran atau kenikmatan, karena telah terbebas dari tekanan perasaan (*piti*)
4. Kebahagiaan yang tidak terhingga (*Sukkha*)
5. Pemusatan pikiran yang kuat (*cittekaggata*)

Jhana tingkat 2

1. Kegiuuran atau piti
2. Kebahagiaan atau sukkha
3. Pemusatan pikiran yang kuat atau *Cittekaggata*

Jhana tingkat 3

1. Kebahagiaan atau sukkha
2. Pemusatan pikiran atau *Cittekaggata*

Jhana tingkat 4

Semua perasaan lenyap, batin seimbang dan pikiran terpusat/manunggal atau *upekkha* dan *cittekaggata*.

Setelah mencapai Jhana tingkat 4, penganut agama Buddha yang mulia dapat memperkembangkan tenaga-tenaga batin, ialah *Abhinna*, yang terdiri dari:

1. Tenaga batin duniawi atau *lokiya abhinna*
- Kekuatan magis (*iddhividha*) yang terdiri dari:
- *Iddhitana iddhi*: dengan kekuatan kehendak dapat merubah tubuh sendiri dari satu menjadi banyak atau dari banyak kembali menjadi satu
 - *Vikkubhana iddhi*: kemampuan untuk menyalin rupa, (seperti menyalin rupa seperti anak kecil, raksasa, membuat diri menjadi tidak tertampak)

- Manomaya iddhi: kemampuan menciptakan dengan menggunakan pikiran, umpamanya menciptakan harimau, pohon, dan sebagainya.
 - Hanavipphara iddhi: kekuatan menembus ajaran.
 - Samadhivipphara iddhi: konsentrasi lebih jauh:
 - Kemampuan menembus dinding, gunung, dan lain-lain
 - Kemampuan menyelam ke dalam bumi bagaikan ke dalam air
 - Kemampuan berjalan di atas air
 - Keampuan melawan api
 - Kemampuan berterbangan di angkasa
 - Telinga batin (dibbasota), ialah kemampuan untuk mendengar suara-suara dari alam-alam manusia dewa, yang jauh maupun yang dekat.
 - Mata batin (dibbacakkhu), ialah kemampuan untuk melihat alam-alam dan berkesanggupan melihat lenyap – muncul – lenyapnya makhluk yang menitis sesuai dengan kammanya masing-masing.
 - Kemampuan untuk membaca pikiran makhluk-makhluk lain atau cetopariyanana.
 - Kemampuan untuk mengingat penitisan-penitisan yang lampau atau pubbenivasanussati.
2. Tenaga bathin luhur atau lokuttara abhinna
- Kemampuan untuk memusnahkan arus-kekotoran batin (asava) atau asavakkhaya.

Lokkiya abhinna dapat dimiliki puthujjana, tapi lokuttara abhinna hanya dimiliki oleh para arahat karena dengan lenyapnya semua asava berarti dicapainya arahat. Dalam kitab Visuddhi Magga pasal XII membentangkan latihan-latihan untuk memperoleh iddhi.^{40[40]}

Tiga faktor ini adalah faktor untuk pengembangan kebijaksanaan melalui pemurnian batin. Faktor-faktor ini jika dilatih, memungkinkan seseorang untuk memperkuat dan mengendalikan batin, dan karena itu memastikan tindakannya akan terus baik dan batinnya dipersiapkan untuk menyadari kebenaran, yang akan membuka pintu menuju keterbatasan, menuju pencerahan.^{41[41]}

3. **Panna** artinya Kebijaksanaan/ kebijaksanaan luhur, meliputi:^{42[42]}

- a. Pengertian Benar (*Samma ditthi*)^{43[43]}, atau dapat disebut juga dengan pandangan benar^{44[44]}

Pandangan benar dijelaskan sebagai mengetahui pengetahuan akan empat kebenaran mulia. Dengan kata lain, hal ini adalah pemahaman sesuatu sebagaimana adanya. Pandangan benar juga berarti bahwa seseorang memahami sifat karma yang bermanfaat (baik) dan karma yang tidak bermanfaat (buruk), dan bagaimana hal itu dapat dilakukan oleh pikiran, ucapan, dan tubuh. Dengan memahami karma, seseorang akan belajar untuk memantang keburukan dan melakukan kebaikan, demi menciptakan hasil yang diinginkan dalam hidup. Jika seseorang memiliki pandangan benar, ia juga memahami tiga sifat keberadaan (bahwa segala hal yang terkondisi adalah tak tetap, tak memuaskan, dan tiada diri) dan memahami musabab yang saling bergantung. Seseorang dengan pandangan benar yang sempurna adalah orang yang bebas dari ketaktahuan, dan dengan sifat

^{40[40]} Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 123-124

^{41[41]} Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 123

^{42[42]} Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 136

^{43[43]} Wikipedia, *Nirwana*, diakses pada 11 maret 2013, dari file:///BUDHISME/nibbana%20wiki.htm.

^{44[44]} Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 119

pencerahan itu menyingkirkan akar keburukan dari batinnya yang menjadi terbebas. Tujuan mulia umat Buddha adalah mengembangkan batin untuk memperoleh pandangan benar tentang diri sendiri, kehidupan, dan semua fenomena.^{45[45]}

Pandangan benar ini adalah:

1. Menembus empat kasunyatan
2. Menembus tiga corak umum, ialah barang siapa menyelami, bahwa bentuk jasmani (rupa), perasaan (vedana), pencerapan (sanna), bentuk-bentuk mental (sankhara) dan kesadaran (vinnana) adalah fana, terpengaruh oleh derita dan tanpa diri (anatta), dialah orangnya yang memiliki pandangan benar.
3. Menembus pokok permulaan sebab akibat yang saling bergantung, ialah sesungguhnya, barangsiapa menembusnya, dialah orangnya yang menembus kesunyatan; dan barangsiapa menembus kesunyatan, dialah orangnya yang menembusnya.

Untuk pandangan benar duniawi:

Memberi, sedekah, bermurah hati adalah tidak sia-sia, sesungguhnya terdapat buah dan akibat dari perbuatan-perbuatan baik dan buruk. Berbakti pada orang tua menghasilkan pahala, di alam-alam luhur terdapat makhluk-makhluk yang lahir dengan spontan. Di dalam dunia terdapat petapa-petapa dan pandita yang tanpa noda serta sempurna, yang dapat menerangkan hidup sekarang dan hidup kemudian yang telah mereka selami.

Untuk pandangan benar luhur:

Kebijaksanaan, penembusan, pandangan benar yang berhubungan dengan Ariya Atthangika Magga, batin berpaling dari dunia dan dihubungi dengan jalan suci yang ditempuh, inilah pandangan benar luhur.

Hubungan dengan ruas jalan:

- Pandangan benar: menyelami pandangan salah sebagai salah dan pandangan benar sebagai benar
 - Daya upaya benar: berdaya untuk mengatasi pandangan salah dan membina pandangan benar
 - Perhatian benar: mengatasi pandangan salah dengan pikiran sadar serta memiliki pandangan benar dengan pikiran sadar.^{46[46]}
- b. Pikiran Benar (*Samma sankappa*)^{47[47]}, atau disebut juga dengan perniatan benar^{48[48]}

Jika seseorang memiliki pandangan benar, ia mengembangkan perniatan benar juga. Faktor ini kadang-kadang disebut sebagai pemikiran benar, kehendak benar, atau gagasan benar. Hal ini mengacu pada keadaan batin yang melenyapkan ide atau gagasan yang salah dan meningkatkan faktor moral lainnya untuk diarahkan menuju Nibbana. Faktor ini memberikan tujuan ganda, yaitu melenyapkan perniatan buruk dan mengembangkan perniatan murni. Perniatan benar penting karena niatlah yang memurnikan atau mengotori seseorang.

Ada tiga aspek perniatan benar. Pertama, seseorang sebaiknya memelihara sikap ketaklekatan pada kesenangan duniawi alih-alih melekat secara egois terhadapnya. Ia sebaiknya tidak mementingkan diri sendiri dan memikirkan kesejahteraan pihak lain. Kedua, seseorang sebaiknya

45[45] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 120

46[46] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaaan Dalam Dhamma*, h. 125-126

47[47] Wikipedia, *Nirwana*, diakses pada 11 maret 2013, dari file:///BUDHISME/nibbana%20wiki.htm.

48[48] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 119

memelihara cinta kasih, niat baik, dan kebajikan dalam batinnya, yang merupakan lawan kebencian, niat buruk, dan kejahatan. Ketiga, seseorang sebaiknya berniat untuk tidak menyakiti atau berwelas terhadap semua makhluk, yang merupakan lawan kekejaman dan kurang tenggang rasa terhadap pihak lain. Saat seseorang maju dalam jalan spiritual, batinnya akan semakin jadi bajik, tidak menyakiti, tidak memntingkan diri sendiri, dan dipenuhi cinta dan kewelasan.^{49[49]}

Pikiran Benar atau Samma Sankappa adalah:

Untuk pikiran Benar Dunia (Lokkiya Samma Sankappa) adalah:

- Pikiran yang bebas dari hawa nafsu (nekhama sankappa)
- Pikiran yang bebas dari kebencian (avyapada sankappa)
- Pikiran yang bebas dari kekejaman (avihimsa sankappa)

Untuk pikiran benar luhur (Lokuttara Samma Sankappa):

Pemikiran, pertimbangan, pembahasan yang berpaling dari dunia, batin yang suci berhubungan dengan jalan suci yang ditempuh.

Hubungan dengan Ruas Jalan adalah:

- Pandangan benar: menyelami pikiran salah sebagai salah, dan pikiran benar sebagai benar
- Daya upaya benar: berdaya untuk mengatasi pikiran jahat dan membina pikiran benar
- Perhatian benar: mengatasi pikiran jahat dengan sadar serta dengan sadar memiliki pikiran benar.

Jalan duniawi (Lokiya Magga) ditempuh oleh para Puthujjana dan menghasilkan buah-buah kamma duniawi yang baik. Akan tetapi Jalan Suci (Lokuttara Magga) ditempuh oleh parra Ariya puggala dan menghasilkan kesucian, bahkan pembebasan dari derita.^{50[50]}

Disiplin mengatur kata-kata dan perbuatan; konsentrasi mengawasi pikiran; tetapi pandangan terang (panna), langkah ketiga dan terakhir, yang memungkinkan seseorang calon pencapai kesucian untuk menghancurkan semua kekotoran yang ditenangkan oleh samadhi.

Pada mulanya ia mengembangkan “pandangan yang bersih” (ditthivisuddhi) dalam rangka melihat segala sesuatu sebagai mereka adanya. Dengan pikiran terpusat ia menganalisa dan menguji apa yang disebut makhluk. Pengujian ini menunjukkan apa yang ia sebut “sku”, (pribadi), hanyalah perpaduan kompleks dari batin dan jasmani yang selalu dalam keadaan mengalir. Setelah seseorang mencapai pandangan benar dari sifat sesungguhnya yang disebut makhluk, bebas dari paham suatu jiwa yang kekal, ia mencari sebab dari pribadi, “sang aku”. Ia menyadari bahwa tiada apapun di dunia yang tidak disyarati oleh sebab atau sebab-sebab tertentu, masa lampau atau sekarang, dan keberadaannya saat ini karena ketidak-tahuan (*avijja*), nafsu keinginan (*tanha*), kemelekatan (*upadana*) yang lalu, Kamma dan makanan jasmani pada saat ini. Karena ke lima sebab ini apa yang disebut makhluk muncul dan karena sebab-sebab masa lalu telah membentuk keadaan sekarang, jadi keadaan saat ini akan membentuk masa yang akan datang. Dengan bermeditasi, ia mengatasi semua keraguan berkenaan dengan masa lalu, saat ini dan yang akan datang. Selanjutnya ia merenungkan kesunyataan bahwa semua benda semua benda bersyarat tidak kekal (*annica*), terkena penderitaan (*dukkha*), dan kosong dari satu jiwa yang abadi (*anatta*). Kemanapun ia mengarahkan pandangan mata

49[49] Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, h. 120-121

50[50] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 126

ia tidak melihat apapun kecuali tiga ciri utama yang tampak nyata. Ia menyadari bahwa kehidupan hanyalah keadaan yang mengalir oleh sebab-sebab dari dalam dan luar. Dimanapun tidak ia dapatkan ketenangan sejati, karena segala sesuatu dalam keadaan berubah. Karena ia merenungkan sifat kehidupan dengan cara itu dan larut dalam meditasi, diluar dugaannya, tiba saat ketika ia menjadi saksi dari satu cahaya (*dukkha*) yang dipancarkan oleh dirinya. Ia merasakan kenikmatan, kebahagiaan, dan ketenangan yang tak terbandingkan. Ia mengembangkan kesenangan pada keadaan batin ini. Segera kesadaran datang bahwa perkembangan baru adalah ini adalah rintangan pada kemajuan moral, dan ia mengembangkan kejelasan pengetahuan berkenaan dengan sang jalan dan bukan jalan.

Dengan mengamati jalan yang benar, ia memulai lagi meditasinya pada munculnya (*udaya nana*) dan lenyapnya (*vaya nana*) semua benda bersyarat. Dari dua keadaan itu, yang terakhir menjadi lebih mengesankan bagi batin karena perubahan lebih nyata daripada pemunculan. Oleh karena itu ia mengarahkan perhatiannya untuk merenungkan hancurnya benda-benda (*bhanga nana*). Ia mengamati bahwa baik batin maupun jasmani yang membentuk apa yang disebut makhluk dalam keadaan selau berubah, tidak tepat sama dalam dua saat yang berurutan. Padanya muncul pengetahuan bahwa semua benda yang hancur adalah menakutkan (*bhaya nana*). Seluruh dunia tampak padanya seperti setitik lobang bara api yang merupakan satu sumber bahaya. Selanjutnya ia merenungkan tentang kesengsaraan dan kekosongan (*adhinava nana*) dunia yang menakutkan dan kotor, serta memperoleh perasaan jijik (*nibhida nana*) diikuti oleh kehendak kuat untuk bebas dari padanya (*muncitukamyata nana*). Dengan pandangan ini, ia mengamati meditasinya pada tiga ciri utama dari ketidak kekalan, penderitaan dan ketiadaan jiwa (*pati sankha nana*), dan setelah itu mengembangkan keseimbangan penuh terhadap semua benda bersyarat- tidak mempunyai kemelekatan maupun keenganan terhadap obyek duniawi yang manapun (*upekkha nana*). Dengan mencapai titik perkembangan spiritual ini, ia memilih salah satu dari tiga ciri utama sebagai obyek khusus dari usahanya dan dengan tekun mengembangkan pandangan terang pada arah itu sampai hari yang agung ketika ia untuk pertama kali memahami Nibbana, tujuannya yang tertinggi. Ketika orang ini menyadari Nibbana pertama kali disebut Sotapanna, ia memasuki arus yang membimbing menuju ke Nibbana untuk pertama kali. Arus itu mewakili jalan Ariya Berunsur Delapan. Seorang pemenang arus bukan lagi orang biasa (*puthujanna*), tetapi orang Ariya (mulia).⁵¹[51]

Adapun tingkata-tingkatan kesucian ialah:⁵²[52]

Sotapana	Sakadagami	Anagami	Arahat
Ialah orang suci tingkat pertama	Ialah orang suci tingkat kedua	Ialah orang suci tingkat ketiga	Ialah orang suci tingkat ke empat
Mematahkan tiga belenggu: Sakyaditti, Vikiccha, silabbatparamasa	Mematahkan 3 belenggu sotapana dan melemahkan belenggu anagami :	Mematahkan 3 belenggu sotapana dan 2 belenggu anagami. Jadi ia mematahkan 5	Mematahkan 5 belenggu anagami dan lima belenggu yang lain lagi. Jadi ia

⁵¹[51] Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, h. 217-223

⁵²[52] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 37-39

	kamaraga, patigha	belenggu	mematahkan belenggu	10
Akan lahir tujuh kali lagi	Akan lahir satu kali lagi	Akan lahir satu kali lagi	Terbebas dari kelahiran dan kematian	

Adapun sepuluh belenggu (*samyojana*) diatas ialah:53[53]

No.	Belenggu	Keterangan
1	Sakkayaditthi	Kepercayaan adanya Atta/diri yang kekal dan terpisah
2	Vicikiccha	Keraguan terhadap YMS Gotama dan ajarannya
3	Silabattaparamasa	Kepercayaan tahayul, bahwa upacara sembahyang tak dapat membebaskan manusia dari segala derita
4	Kamaraga (kamachanda)	Nafsu, birahi
5	Patigha (vyapada)	Dendam
6	Ruparaga	Nafsu untuk hidup di alam halus yang bermateri
7	Aruparaga	Nafsu untuk hidup di alam halus yang tanpa materi
8	Mana	Ketinggian hati/kesombongan
9	Uddhaca	Kegelisahan
10	Avijja	Ketidaktahuan/ kebodohan batin

Pada waktu mencapai tingkat pertama dari kesucian, ia menghancurkan tiga belenggu (*samyojana*) yang mengikatnya pada kelahiran yaitu:

1. Sakkaya dithi: sati+kaya+ditthi – secara harfiah, pandangan ketika sekelompok atau perpaduan berada. Kaya menunjuk pada kelima kelompok jasmani, perasaan, persepsi, keadaan mental, dan kesadaran. Pandangan bahwa ada kesatuan yang tidak berubah, satu jiwa yang kekal, ketika ada perpaduan kompleks dari unsur batin dan jasmani, ia disebut sakkaya-ditthi. Dhammasangani menyebutkan dua puluh jenis teori jiwa semacam itu. Sakkaya-ditthi biasanya diterjemahkan sebagai khayalan pribadi, teori tentang pribadi, atau khaylan tentang aliran pribadi.
2. Vicikiccha: keragu-raguan. Mereka adalah keragu-raguan tentang Sang Buddha, Dhamma, Sangha, aturan tata kedisiplinan (*sikkha*), masa lalu, masa yang akan datang, baik masa lalu maupun masa yang akan datang, dan sebab musabab yang saling bergantung (*paticca samupada*).
3. Silabattaparamasa: kemelekatan (yang salah) pada ritual dan upacara.

Dhammasangani menerangkan hal itu sebagai berikut, “Ia merupakan teori yang dipegang oleh para pertapa dan Brahim diluar ajaran ini bahwa kesucian dicapai dengan aturan tindakan moral dan upacara.

Untuk menghancurkan sisa tujuh belunggu yang lain seorang Sotapanna bertumimbal lahir paling banyak tujuh kail. Ia memperoleh keyakinan penuh pada Sang Buddha, Dhama dan Sangha. Ia dengan alasan apapun tak akan melanggar Lima Sila yang manapun. Ia tidak akan bertumimbal lahir dalam keadaan sengsara karena ia pasti mencapai penerangan. Si peziarah suci menyempurnakan pandangan terangnya untuk menjadi seorang sakadagami (Yang hanya kembali satu kali saja), tingkat kesucian yang kedua, dengan melemahkan dua belunggu lagi yaitu nafsu keinginan indriya (Kamaraga) dan keinginan jahat (patigha). Sekarang ia disebut Ia yang Hanya Kembali Satu Kali saja di dalam manusia seandainya ia tidak dapat mencapai tingkat kesucian Arahat pada kehidupan itu juga. Sangatlah menarik untuk dicatat bahwa para makhluk suci yang telah mencapai tingkat kesucian ke dua hanya dapat melemahkan dua belunggu yang kuat itu yang mengikatnya, sejak waktu lampau yang tak terkira. Kadang-kadang walaupun sangat jarang, ia dapat dikuasai pikiran penuh nafsu dan kemarahan. Dengan mencapai tingkat kesucian ketiga, yaitu Anagami (Yang sudah tidak kembali), ia lengkap menghancurkan dua belunggu tadi. Setelah itu ia tidak kembali di dunia ini maupun alam surgawi lain, karena ia telah mencabut keinginan untuk memuaskan indria. Setelah kematiannya ia bertumimbal lahir di Alam Yang Murni (Suddhavaśa), satu lingkungan khusus untuk para Anagami. Di sana ia mencapai tingkat Arahat dan hidup sampai akhir hayatnya. Ketika seorang umat awam menjadi seorang Anagami, ia menjalankan kehidupan selibat.

Para Anagami sekarang membuat kemajuan terakhir dan menghancurkan sisa lima belunggu yaitu kemelekata pada alam yang berbentuk (ruparaga), kemelekatan pada alam yang tidak berbentuk (aruparaga), kesombongan (mana), keresahan (uddhacca) dan ketidaktahuan (avijja) mencapai tingkat Arahat, yaitu jenjang terakhir kesucian.

Pemasuk Arus, Yang hanya kembli satu kali saja, dan yang sudah tidak kembali disebut sekha karena mereka belum menyelesaikan latihan. Arahat disebut Aseka (Mahir) karena mereka sudah tidak menjalani latihan apapun.

Arahat, secara harfiah Yang Berharga, tidak bertumimbal lahir lagi karena ia tidak menimbun Kamma baru. Benih pembuahannya sudah dihancurkan semua. Arahat memahami bahwa hal yang harus diselesaikan tela dikerjakan, beban berat dukacita akhirnya sudah dilepaskan, dan semua bentuk kerinduan dan semua bayangan atau ketidak tahuan sudah dihilangkan sama sekali. Tumimbal lahir tak dapat mengenai dirinya lagi karena tidak ada lagi benih pembuahan dibentuk oleh kegiatan Kamma yang baru.

Walaupun sebagai Arahat ia tak bebas sepenuhnya dari penderitaan jasmani, karena pengalaman kebahagiaan. Kebebasan hanyalah berselang-seling demikian pula ia belum melepaskan badan jasmaninya. Seorang Arahat disebut Asekha, yaitu ia yang sudah tidak menjalani latihan, karena ia sudah menjalani kehidupan suci dan sudah menyelesaikan sasarannya. Para suci lain dari tingkat Sotapatti sampai tingkat jalur Arahat disebut Sekha karena masih menjalani latihan.

Dapat disebutkan bahwa dalam hubungan ini para Anagami dan Arahat yang sudah mengembangkan Rupa dan Arupa Jhana dapat mengalami kebahagiaan Nibbana tanpa terputus selama tujuh hari, bahkan dalam kehidupan itu juga. Dalam bahasa Pali ini dikenal sebagai Niroddha

Samapatti. Seorang Ariya, dalam keadaan ini, seluruhnya bebas dari rasa sakit, dan semua kegiatan mentalnya ditunda. Aliran kesadarannya berhenti mengalir untuk sementara.

Berkenaan dengan perbedaan antara orang yang telah mencapai Nirodha Samapatti dan orang mati, dalam Visuddhi Magga disebutkan, tidak hanya kekuatan plastis dari tubuh (yaitu pernafasan), pembicaraan dan pikiran diam tak bergerak, tetapi tenaga hidup juga habis, panas padam, dan unsur-unsur indria rusak, sedangkan pada Bhikku dalam kebahagiaan yang amat sangat tenaga hidup ada, jantung bekerja, dan unsur-unsur indria jelas, walaupun pernafasan, pengamatan, dan pemahaman diam dan tidak bergerak.

Menurut agama Buddha, dalam istilah konvensional, inilah bentuk kebahagiaan tertinggi yang mungkin ada dalam kehidupan sekarang.⁵⁴[54]

C. Macam-Macam Nibbana

Sesungguhnya ini bukan macam Nibbana, karena hanya ada satu Nibbana. Perbedaan namanya sesuai dengan cara dicapainya, yaitu sebelum atau sesudah kematian.

Menurut pencapaiannya, Nibbana ada dua macam, yaitu:

1. Sa- Upadisesa Nibbana

Yaitu nibbana masih bersisa, yang dapat dicapai dalam kehidupan sekarang ini juga. Yang dimaksud dengan bersisa di sini adalah masih adanya Lima Khanda. Ketika Pertapa Gotama mencapai Penerangan Sempurna dan menjadi Buddha, Beliau dikatakan telah dapat mencapai Sa-upadisesa-Nibbana tetapi masih memiliki Lima Khanda (jasmani, kesadaran, bentuk pikiran, pencerapan dan perasaan).⁵⁵[55] Adapun Panca Khanda diantaranya:⁵⁶[56]

Ada dua bagian utama, yaitu:

1. Rupa atau jasmani

2. Nama atau bathin.

Panca Khanda terdiri dari:

1. Rupa : bentuk, tubuh, badan jasmani.
2. Vinana : kesadaran
3. Sanna : pencerapan
4. Sankara : pikian, bentuk-bentuk mental
5. Vedana : perasaan.

Sa-upadisesa-Nibbana juga dapat dikatakan sebagai kondisi batin (state of mind) yang murni, tenang, dan seimbang.⁵⁷[57] Mereka yang mencapai Nibbāna, dengan batin yang telah bebas, tapi karena jasmaninya masih ada, maka dia masih menjadi obyek penderitaan jasmaniah.⁵⁸[58]

2. An- Upadisesa Nibbana

⁵⁴[54] Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, h. 217-223

⁵⁵[55] Pustaka Dhamma, *Nibbana*, diakses pada 09 April 2013, dari <http://tanhadi.blogspot.com/2012/02/bab-viii-nibbana.html>

⁵⁶[56] Dhamma sari, *Panca Khanda*, diakses pada 22 mei 2013, dari http://bhagavant.com/home.php?link=dhamma_sari&n_id=54

⁵⁷[57] Pustaka Dhamma, *Nibbana*, diakses pada 09 April 2013, dari <http://tanhadi.blogspot.com/2012/02/bab-viii-nibbana.html>

⁵⁸[58] Pustaka Dhamma, *Buku Pintar Agama Buddha*, diakses pada 09 April 2013, dari <http://tanhadi.blogspot.com/2011/03/buku-pintar-agama-buddha-n.html>

Yaitu nibbana tanpa sisa. Setelah meninggal dunia, seorang Arahant akan mencapai anupadisesa-nibbana, ialah Nibbana tanpa sisa atau juga dinamakan Parinibbana, dimana tidak ada lagi Lima Khandha (jasmani, kesadaran, bentuk pikiran, pencerapan dan perasaan), tidak ada lagi sisa-sisa dan sebab-sebab dari suatu bentuk kemunculan. Sang Arahant telah beralih ke dalam keadaan yang tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata. Hal ini dapat diumpamakan dengan padamnya api dari sebuah pelita, kemanakah api itu pergi ? Hanya satu jawaban yang tepat, yaitu ‘tidak tahu’. Ketika Guru Buddha mangkat /wafat, Beliau dikatakan telah mencapai anupadisesa-nibbana.^{59[59]} Lalu setelah mereka mati, batin juga dibebaskan dari penderitaan jasmaniah dan seorang mencapai Nibbāna sempurna.^{60[60]}

Bagaimana jika seseorang telah meninggal namun belum mencapai nibbana? Ada pernyataan bahwa:

“Anggapan bahwa alam setelah manusia mati nanti, baik menuju ke alam menyedihkan maupun membahagiakan adalah kekal-abadi, mutlak keliru. Karena, masing-masing alam tersebut mempunyai masa / waktu hidup sendiri-sendiri, dan setelah masa waktu untuk hidup di salah satu alam tersebut habis, maka semua makhluk yang belum mencapai “Kebebasan-Sempurna” (Nibbana) akan melanjutkan hidupnya di alam-alam yang lain.”^{61[61]}

Ada 31alam kehidupan yang terdiri dari:^{62[62]}

- a. 11 Kamma Bhumi yaitu 11 alam kehidupan dimana makhluk-makhluknya masih senang dengan nafsu-nafsu indera dan terikat dengan panca indera
- b. 16 Rupa Bhumi yaitu 16 alam kehidupan yg makhluk-makhluknya mempunyai Rupa Jhana
- c. 4 Arupa Bhumi yaitu 4 alam kehidupan yg makhluk-makhluknya mempunyai Arupa Jhana

Beberapa alam tersebut ialah:

No.	11 Kamma Bhumi	16 Rupa Bhumi	4 Arupa Bhumi
	a. Niraya Bhumi (alam neraka) terbagi menjadi beberapa kelompok di antaranya ada yg disebut kelompok Maha Neraka 8 (sanjiva neraka, kalasutta neraka, sanghata neraka, roruva	1. Pathama Jhana Bhumi 3 (3 alam kehidupan Jhana pertama) yaitu: a. Brahma Parissaja Bhumi (alam pengikutnya Brahma) b. Brahma Purohita Bhumi (alam para menterinya	1. Akasanancayatana Bhumi (keadaan dari konsepsi ruangan tanpa batas) 2. Vinnanancayatana Bhumi (keadaan dari konsepsi kesadaran tanpa batas)

^{59[59]} Pustaka Dhamma, *Nibbana*, diakses pada 09 April 2013, dari <http://tanhadi.blogspot.com/2012/02/bab-viii-nibbana.html>

^{60[60]} Pustaka Dhamma, *Buku Pintar Agama Buddha*, diakses pada 09 April 2013, dari <http://tanhadi.blogspot.com/2011/03/buku-pintar-agama-buddha-n.html>

^{61[61]} Arsip Buddhism, *Tabel Alam*, diakses IndonesiaIndonesia, *31 alam dalam Buddha*, diakses pada 27 Mei 2013, dari <http://indonesiaIndonesia.com/f/34617-31-alam-kehidupan-agama-buddha/pada> 27 Mei 2013, dari <http://bhalanetra.wordpress.com/31-alam/>

^{62[62]} IndonesiaIndonesia, *31 alam dalam Buddha*, diakses pada 27 Mei 2013, dari <http://indonesiaIndonesia.com/f/34617-31-alam-kehidupan-agama-buddha/>

<p>neraka, maharoruva neraka, tapana neraka, mahatapana neraka, avici neraka).</p> <p>b. Tiracchana Bhumi (alam binatang). Binatang berkaki terbagi menjadi 4 kelompok yaitu:</p> <p>1) Apadatiracchana yaitu kelompok binatang yg tidak mempunyai kaki</p> <p>2) Dvipadatiracchana yaitu kelompok binatang yg berkaki 2</p> <p>3) Catupadatiracchana yaitu kelompok binatang yg berkaki 4</p> <p>4) Bahupadatiracchana yaitu kelompok binatang yg berkaki banyak</p> <p>c. Peta Bhumi (alam setan) terdiri dari beberapa kelompok yg disebut peta 4, peta 12 dan peta 21(dibahas tersendiri)</p> <p>d. Asurakaya Bhumi (alam raksasa) terdiri dari:</p> <p>1) Deva asura yaitu kelompok dewa yg disebut asura</p> <p>2) Peta asura yaitu kelompok setan yg disebut asura</p> <p>3) Niraya asura yaitu kelompok makhluk</p>	<p>Brahma)</p> <p>c. Maha Brahma Bhumi (alam Brahma yg besar)</p> <p>2. Dutiya Jhana Bhumi 3 (3 alam kehidupan Jhana kedua) yaitu:</p> <p>a. Brahma Parittabha Bhumi (alam para brahma yg kurang cahaya)</p> <p>b. Brahma Appamanabha Bhumi (alam para Brahma yg tak terbatas cahayanya)</p> <p>c. Brahma Abhassara Bhumi (alam para Brahma yg gemerlap cahayanya)</p> <p>3. Tatiya Jhana Bhumi 3 (3 alam kehidupan Jhana ketiga) yaitu:</p> <p>a. Brahma Parittasubha Bhumi (alam para Brahma yg kurang auranya)</p> <p>b. Brahma Appamanasubha Bhumi (alam para Brahma yg tak terbatas auranya)</p> <p>c. Brahma Sibhakinha Bhumi (alam para Brahma yg auranya penuh & tetap)</p> <p>4. Catuttha Jhana Bhumi 7 (7 alam kehidupan Jhana keempat) yaitu:</p> <p>a. Brahma Vehapphala Bhumi (alam para Brahma yg besar pahalanya)</p> <p>b. Brahma Asannasatta Bhumi (alam para Brahma yg kosong dari kesadaran)</p> <p>c. Alam Suddhavasa 5 (5</p>	<p>3. Akincannayatana Bhumi (keadaan dari konsepsi kekosongan)</p> <p>4. Nevasannanasannayatana Bhumi (keadaan dari konsepsi bukan pencerapan maupun bukan tidak pencerapan)</p>
---	--	--

<p>neraka yg disebut asura</p> <p>2. Kamasugati Bhumi 7 (7 alam kehidupan nafsu yg menyenangkan) yaitu:</p> <p>a. Manussa Bhumi (alam manusia)</p> <p>b. Catummaharajika Bhumi (alam 4 raja dewa: Dhatarattha, Virulaka, Virupakkha & Kuvera) terbagi dalam 3 kelompok yaitu:</p> <p>1) Bhumamattha Devata yaitu para dewa yg berdiam di atas tanah (di gunung, sungai, laut, rumah, vihara,dll)</p> <p>2) Rukakkhattha Devata yaitu para dewa yg berdiam di atas pohon</p> <p>3) Akasattha Devata yaitu para dewa yg berdiam di angkasa (di bulan, bintang,dll)</p> <p>c. Tavatimsa Bhumi (alam 33 dewa). Disebut alam 33 dewa karena dahulu kala ada sekelompok pria yg berjumlah 33 orang yg selalu bekerja sama dalam berbuat kebaikan. Sewaktu mereka meninggal dunia semuanya terlahir dalam satu alam dewa.</p>	<p>alam kediaman yg murni) terdiri dari:</p> <p>1) Brahma Aviha Bhumi (alam para Brahma yg tidak bergerak atau alam bagi Anagami yg kuat dalam keyakinan/saddhindriya)</p> <p>2) Brahma Atappa Bhumi (alam para Brahma yg suci atau alam bagi Anagami yg kuat dalam usaha/viriyindriya)</p> <p>3) Brahma Sudassa Bhumi (alam para Brahma yg indah atau alam bagi Anagami yg kuat dalamkesadaran/satindriya)</p> <p>4) Brahma Sudassi Bhumi (alam para Brahma yg berpandangan terang atau alam bagi Anagami yg kuat dalam konsentrasi/samadindriya)</p> <p>5) Brahma Akanittha Bhumi (alam para Brahma yg luhur atau alam bagi Anagami yg kuat dalam kebijaksanaan/pannindriya)</p>	
--	--	--

<p>d. Yama Bhumi (alam dewa Yama). Para dewa di alam ini terbebas dari kesulitan, yg ada hanya kesenangan.</p> <p>e. Tusita Bhumi (alam kenikmatan). Para dewa di alam ini terbebas dari "kepanasan hati", yg ada hanya kesenangan dan kenikmatan</p> <p>f. Nimmanarati Bhumi (alam yg menikmati ciptaannya). Para dewa di alam ini menikmati kesenangan panca inderanya dari hasil ciptaannya sendiri.</p> <p>g. Paranimmitavasavatti Bhumi (alam dewa yg menyempurnakan ciptaan dewa lain). Para dewa di alam ini di samping menikmati kesenangan panca indera juga mampu membantu menyempurnakan ciptaan dewa2 lainnya.</p>		
--	--	--

D. Manfaat dari Sila, Samadhi, dan Panna

1. Hasil dari pelaksanaan Sila ialah diperolehnya kesucian Sila atau Silavisuddhi (kesucian pikiran, ucapan, dan perbuatan). Dengan begitu orang melaksanakan Sila, akan dapat mengendalikan tanha untuk kemudian menjadi seorang manusia yang hidupnya susila.
2. Hasil pelaksanaan Samadhi ialah diperolehnya kesucian batin atau Cittavisuddhi (kesadaran/batin yang bebas dari kekotoran-kekotoran). Dengan melaksanakan samadhi, akan dapat melemahkan kekuatan tanha dengan menjalankan sila. Karena Sila tanpa Samadhi adalah sulit untuk dapat berhasil dalam melakukan perbuatan yang susila. Tapi Samaditanpa Sila tidak akan berhasil. Karena itu, keduanya harus dijalankan bersama-sama.

3. Hasil pelaksanaan Panna, ialah diperolehnya kesucian pandangan atau Ditthivisuddhi (melihat segala sesuatunya dalam kewajaran dari anicca, dukkha, dan anatta). Bila Sila dan Samadhi tercapai sempurna, maka tercapailah Panna. Panna gunanya untuk melenyapkan tanha yang menjadi sebab utama terjadinya penderitaan jasmani-rohani. Berhasilnya Panna diperoleh, Sila dan Samadhi sekaligus telah dijalankan. Maka avijja, asava, dan tanha dapat dibasmi.⁶³[63]

E. Tiga jalan Tengah dan hubungannya dengan kekotoran bathin (Asava)

Terdapat tiga lapisan kekotoran batin pada diri manusia:

1. Lapisan pertama : kekotoran yang tercetus dalam ucapan dan perbuatan badan, tapi tersimpan dalam sekali. Kekotoran ini dinamakan Anusaya. Kekotoran batin lapisan pertama ini dapat diatasi dengan Panna.
2. Lapisan kedua : kekotoran batin yang tersimpan sebagai akar kekotoran batin (Anusaya) itu, bergerak ke tingkat pikiran, emosi dan perasaan yang dibangunkan oleh suatu obyek, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Kekotoran batin pada lapisan kedua ini dinamakan kekotoran batin agak halus atau Nivarana. Nivarana ini dapat diatasi dengan dengan Samadhi.
3. Lapisan ketiga : kekotoran batin yang agak halus yang terdapat pada lapisan kedua akan muncul ke permukaan, menjadi dahsyat dan tak terkendalikan. Kekotoran batin lapisan ketiga ini adalah dinamakan kekotoran batin yang kasar menjadi noda perbuatan atau Kilesa. Kekotoran batin lapisan ketiga (Kilesa) ini dapat diusir dengan melakukan Sila.

Ketiga lapisan kekotoran tersebut diatas adalah yang dinamakan Arus Kekotoran Batin atau Asava.⁶⁴[64]

F. Yang lenyap di Nibbana

Orang yang telah mencapai Nibbana dapat disebut “orang yang sempurna” seperti YMS Buddha Gotama. Orang yang sempurna telah membuang semua ikatan, semua ikatan terhadap badan jasmaninya, perasaannya, pencerapan, bentuk- bentuk pikirannya dan kesadarannya sampai ke akar-akarnya dan selanjutnya tidak dilahirkan kembali dalam kehidupan. Sekarang orang yang sempurna setelah wafat, telah bebas dari ikatan badan jasmaninya, perasaannya, bentuk pikirannya, dan kesadarannya. Orang yang sempurna hanya dapat dilihat oleh orang yang melihat Dhamma, dan siapa yang melihat orang sempurna ia melihat Dhamma. Demikianlah yang sempurna merupakan badannya Dhamma dan bersatu dengan Sanghyang Adi Buddha.

G. Orang yang telah mencapai Nibbana Bebas dari Lahir, Derita, Umur Tua, dan mati: lobha, dosa, dan moha

Tiada lagi penderitaan bagi mereka yang telah mencapai Nibbana, yang telah terbebas dari penderitaan yang telah membebaskan diri dari segala ikatan nafsu, yang telah memutuskan semua ikatan. Orang yang sempurna, sikapnya toleran, seperti tanha, seperti ambang pintu yang menjalankan tugasnya, yang bagaikan danau yang tidak berlumpur, manusia yang demikian tidak lagi terikat oleh lingkaran Tumimbal lahir dan kematian.

⁶³[63] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 127

⁶⁴[64] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 127-128

Pikiran tenang, tutur kata dan perbuatannya senantiasa dilakukan dengan tenang setelah ia mencapai kebebasan melalui pengetahuan sejati dan menjadi tenang serta seimbang. Orang sempurna telah bebas dari ketahyulan. Ia mengetahui yang tak diciptakan, yang telah memutuskan semua nafsu keinginan. Dialah manusia yang paling luhur, suci dari segala manusia.

Dimana saja bersemayam orang suci, tempat itu pasti sangat menyenangkan, baik di kota, di kampung maupun di dalam hutan, di laut maupun di darat. Cita-cita semua umat Buddha, petama-tama ialah untuk mencapai tingkat kesucian, untuk menjadi manusia suci atau Arahat, atau menjadi Bodhisattva untuk mencapai tingkat ke Buddhaan dan Nibbana.⁶⁵[65]

Arahat melanjutkan hidup pada saat ia telah mencapai Nibbana karena kekuatan kamma yang menghasilkan kelahiran belum berakhir. Arahat hidup sepanjang rentang hidupnya tanpa penambahan Kamma baru pada timbunannya, dan sama sekali tidak mempersoalkan kematian.

Ketika Arahat telah mati, ia telah hilang. Untuk mereka yang hilang, tercantum dalam Sutta Nippana, tidak ada bentuk apapun yang dapat mereka katakan sebagai kehadirannya. Jika semua keadaan terputus semua materi untuk didiskusikan juga terputus.⁶⁶[66]

PENUTUP

Jalan menuju ke Nibbana adalah jalan tengah (*Majjima Patipada*) yang menghindari ekstrim penyiksaan diri yang melemahkan kecerdasan dan ekstrim pengumbaran nafsu yang menghalangi kemajuan moral.

Tidak semua manusia memiliki kemampuan yang sama untuk seketika mencapai kematangan spiritual. Buddha menjelaskan secara rinci Jalan Mulia Berfaktor delapan untuk perkembangan bertahap cara hidup spiritual dalam cara yang praktis.

Jalan untuk mencapai Nibbana ada delapan cara, namun telah dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

1. Sila : kesusilaan, meliputi perkataan benar, penghidupan benar, penghidupan benar.
2. Samadhi: keheningan, meliputi pengupayaan benar, penyadaran benar, pengheningan benar.
3. Panna: kebijaksanaan, meliputi pandangan benar dan pemiataan benar.

Orang yang telah mencapai Nibbana disebut orang yang sempurna. Tiada lagi penderitaan bagi mereka yang telah mencapai Nibbana.

Macam-Macam Nibbana:

1. Sa – Upadisesa Nibbana
2. An – Upadisesa Nibbana

Manfaat Sila, Samadhi, dan Panna:

1. Sila: kesucian Sila (kesucian pikiran, ucapan, dan perbuatan), dapat mengendalikan tanha.
2. Samadhi: kesucian batin (kesadaran/batin yang bebas dari kekotoran-kekotoran), dapat melemahkan kekuatan tanha.

⁶⁵[65] Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*, h. 136-137

⁶⁶[66] Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, h. 224

3. Panna : kesucian pandangan (melihat segala sesuatunya dalam kewajaran dari anicca,dukkha, dan anatta), melenyapkan tanha.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abhijato, Acharm Suchart, *Kenikmatan inderawi adalah menyakitkan*
2. Ali, Matius, *Filsafat India*, (Tangerang: Sanggar Luxor), 2010, cet. 1,
3. Dhammananda, Sri, *Keyakinan Umat Buddha*, (Kuala Lumpur:Ehipassiko Foundation), 2012
4. Diputhera, Oka, *Pedoman Penerangan Agama Buddha*, (Jakarta: Yayasan Sariputra Sadono), 1977
5. Mahatera, Ven Narada, *Sang Budha dan ajaran-ajarannya*, (Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama), 1992
6. Majelis Buddhayana Indonesia, *Kebahagiaan Dalam Dhamma*
7. Forum Wihara, *Tingkat-Tingkat Kesucian*, diakses pada 22 mei 2013, dari <http://www.wihara.com/forum/ruang-dharma/13302-anusaya-methunasanyoga-vinnanathiti-visuddhi.html>
8. Indonesiaindonesia, *31 alam dalam Buddha*, diakses pada 27 Mei 2013, dari <http://indonesiaindonesia.com/f/34617-31-alam-kehidupan-agama-buddha/>
9. Pustaka Dhamma, *Nibbana*, diakses pada 09 April 2013, dari <http://tanhadi.blogspot.com/2012/02/bab-viii-nibbana.html>
10. Samagi Phala, *Dhamma Vibhaga*, diakses pada 27 Mei 2013, dari <http://www.samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/jilid-ii-kelompok-tiga/>
11. Wikipedia, *Nirwana*, diakses pada 11 maret 2013, dari <file:///BUDHISME/nibbana%20wiki.htm>